

SUUNTO t6c

SCHNELLANLEITUNG

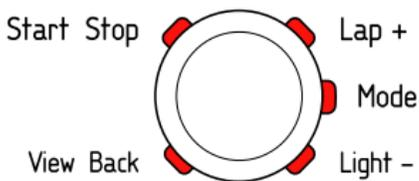
1 Erste Schritte	3
1.1 Grundeinstellungen	3
1.2 Einstellung der Activity Class (Aktivitätsklasse)	4
1.3 Menünavigation	7
1.4 Modi und Ansichten	8
1.5 Tastensperre	9
1.6 Installation von Training Manager	10
2 Trainieren mit Ihrem Herzfrequenzmonitor	12
2.1 Anlegen des Brustgurts	12
2.2 Aufzeichnen einer Trainingseinheit	13
2.3 Auswertung Ihrer Trainingsdaten	14

1 ERSTE SCHRITTE

1.1 Grundeinstellungen

Drücken Sie eine beliebige Taste, um Ihre Suunto t6c zu aktivieren. Sie werden aufgefordert, unter **PERSONAL** (Persönlich) Ihre persönlichen Einstellungen wie Angaben zu Ihrem Fitnesslevel und Ihrer Aktivitätsklasse vorzunehmen. Das Gerät schlägt einen erwartungsgemäßen Fitness-METS-Level vor. Wenn Sie Ihren tatsächlichen Fitness-METS-Level kennen, sollten Sie selbstverständlich diesen Wert verwenden.

 **HINWEIS:** Die maximale Leistungsfähigkeit wird bei Labortests manchmal in ml Sauerstoff/kg/min ($VO_2\max$) angegeben. Wenn Sie die vom Programm errechnete maximale Leistungsfähigkeit in METs mit Ihrem gemessenen $VO_2\max$ vergleichen möchten, verwenden Sie das Verhältnis $1\text{ MET} = 3,5\text{ ml/min/kg}$.



1. Ändern Sie die Werte mit den Tasten [Lap +] und [Light -].
2. Bestätigen Sie die Einstellungen und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

3. Kehren Sie zur vorhergehenden Einstellung zurück, indem Sie die Taste [View Back] drücken.
4. Nach der Einstellung des Fitness-METS-Levels fahren Sie mit den Einstellungen für **UNITS** (Einheiten) und **GENERAL** (Allgemein) fort oder wechseln über die Taste [Start Stop] in den Modus **TIME**.



HINWEIS: Alle Einstellungen unter **PERSONAL** (Persönlich) können später feinabgestimmt werden.

1.2 Einstellung der Activity Class (Aktivitätsklasse)

Die Activity Class (Aktivitätsklasse) (**ACT CLASS**) (AKT.KLASSE) gibt Ihre aktuelle Aktivitätsklasse an. Verwenden Sie die folgenden Klassifizierungen, um Ihre Activity Class (Aktivitätsklasse) zu ermitteln.

Activity Class 1 (Aktivitätsklasse 1)

Wenn Sie in Ihrer Freizeit kaum sportlich aktiv sind und auch körperlich nicht schwer arbeiten, wählen Sie Einstellung 1.

Activity Class 2 und 3 (Aktivitätsklasse 2 und 3)

Wenn Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben oder körperlich arbeiten und Ihre Aktivität wöchentlich:

- weniger als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 2.
- mehr als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 3.

Activity Class 4-7 (Aktivitätsklasse 4-7)

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben oder anderweitig körperlich aktiv sind und wöchentlich hart trainieren:

- verwenden Sie für weniger als 30 Minuten Einstellung 4.
- verwenden Sie für 30-60 Minuten Einstellung 5.
- verwenden Sie für 1-3 Stunden Einstellung 6.
- verwenden Sie für mehr als 3 Stunden Einstellung 7.

Activity Class 7,5-10 (Aktivitätsklasse 7,5-10)

Wenn Sie regelmäßig trainieren oder Leistungssport betreiben und wöchentlich trainieren:

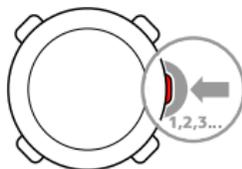
- verwenden Sie für 5-7 Stunden Einstellung 7.5.
- verwenden Sie für 7-9 Stunden Einstellung 8.
- verwenden Sie für 9-11 Stunden Einstellung 8.5.
- verwenden Sie für 11-13 Stunden Einstellung 9.
- verwenden Sie für 13-15 Stunden Einstellung 9,5.
- verwenden Sie für mehr als 15 Stunden Einstellung 10.

Sie können Ihre Aktivitätsklasse mit Training Manager aktualisieren.

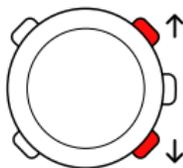
 **HINWEIS:** Wenn Sie ohne Ihren Suunto t6c trainieren, werden Sie unter Umständen von Training Manager aufgefordert, den Wert für **ACT CLASS** (Aktivitätsklasse) zu verringern, obwohl Sie in der angegebenen Häufigkeit trainiert haben. Wir empfehlen, den Suunto Herzfrequenzmonitor bei jedem Training zu tragen, damit das Instrument Ihr Training richtig interpretiert und Sie dementsprechend anleitet.

1.3 Menünavigation

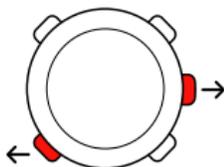
Öffnen Sie das Einstellungsmenü, indem Sie die Taste [Mode] gedrückt halten.



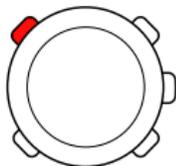
Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Menüs und Untermenüs.



Öffnen Sie ein Menü oder bestätigen Sie eine Einstellung, indem Sie die Taste [Mode] drücken.
Kehren Sie zur vorherigen Einstellung zurück, indem Sie die Taste [View Back] drücken.



Durch Drücken der Taste [Start Stop] können Sie die Menüs jederzeit verlassen.

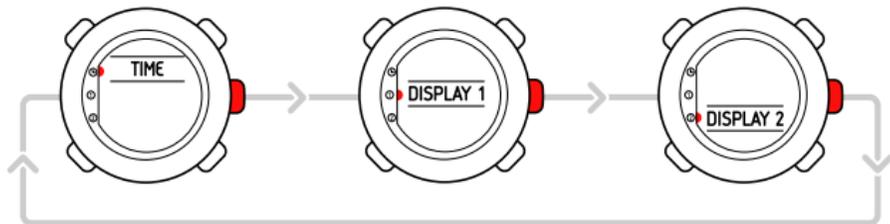


1.4 Modi und Ansichten

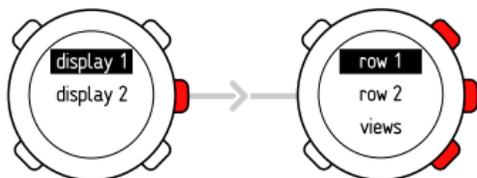
Die Modi

Es gibt zwei Modi: **TIME** und **TRAINING**. Mit der Taste [Mode] können Sie zwischen den Modi wechseln. Die Anzeigen im linken Bereich des Displays zeigen an, welcher Modus aktiviert ist.

Der Modus **TRAINING** bietet zwei Anzeigen: **DISPLAY 1** (Anzeige 1) und **DISPLAY 2** (Anzeige 2).

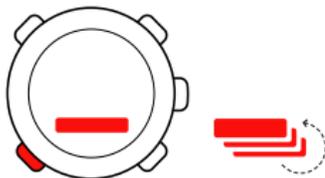


Sie können beide Anzeigen im Modus **TRAINING** an Ihre persönlichen Präferenzen anpassen. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **DISPLAYS** (Anzeigen). Öffnen Sie **DISPLAY 1** (Anzeige 1) oder **DISPLAY 2** (Anzeige 2) und dann **ROW 1** (Zeile 1), **ROW 2** (Zeile 2) oder **VIEWS** (Ansichten), um die Informationen auszuwählen, die angezeigt werden sollen.



Ansichten

Jeder Modus verfügt über unterschiedliche Ansichten mit ergänzenden Informationen. So werden beispielsweise im Modus **TIME** die Höhe oder im Modus **TRAINING** der Kalorienverbrauch angezeigt. Wählen Sie **DISPLAYS** (Anzeigen), um festzulegen, welche Ansicht in den Anzeigen des Modus **TRAINING** verwendet werden soll. Mit der Taste [View Back] können Sie in den Modi **TIME** und **TRAINING** zwischen den Ansichten wechseln.



1.5 Tastensperre

Sie können die Tasten in den beiden Modi **TIME** und **TRAINING** sperren bzw. entsperren, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten.



Sind die Tasten gesperrt, können Sie immer noch zwischen den verschiedenen Ansichten wechseln oder die Beleuchtung einschalten. Wir empfehlen, die Tasten mit Beginn einer Trainingseinheit oder beim Transport zu sperren.

1.6 Installation von Training Manager

Um die Trainingsdaten auszuwerten, die im Speicher Ihres Geräts gespeichert sind, müssen Sie die Software Suunto Training Manager installieren. Das Installationspaket enthält die Software und USB-Treiber. Installieren Sie zunächst die Software. Eine Anleitung zur Installation der Treiber finden Sie in der Online-Hilfe für Suunto Training Manager.

So installieren Sie Suunto Training Manager:

1. Legen Sie die Suunto Training Manager CD-ROM in das CD-ROM-Laufwerk ein.
2. Warten Sie, bis die Installation beginnt, und folgen Sie den Installationsanweisungen.

 **HINWEIS:** Wenn die Installation nicht automatisch gestartet wird, öffnen Sie das CD-Laufwerk über den Dateimanager und doppelklicken auf die Datei „setup.exe“.

 **HINWEIS:** Sie können die aktuellste Version von Suunto Training Manager immer unter www.suunto.com herunterladen. Besuchen Sie diese Website regelmäßig, da die Software und ihr Inhalt kontinuierlich weiterentwickelt werden.

2 TRAINIEREN MIT IHREM HERZFREQUENZMONITOR

2.1 Anlegen des Brustgurts

Legen Sie den Brustgurt wie abgebildet an und wechseln Sie in den Modus **TRAINING**, um mit der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz zu beginnen. Befeuchten Sie beide Kontaktbereiche (1) mit Wasser oder Gel, bevor Sie den Brustgurt anlegen. Vergewissern Sie sich, dass der Brustgurt zentral auf Ihrem Brustkorb angebracht ist.



⚠️ WARNUNG: Falls Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden Sie den Brustgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen Belastungstest mit Herzfrequenzmonitor und Brustgurt unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für

Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

2.2 Aufzeichnen einer Trainingseinheit

Wenn Sie in den Modus **TRAINING** wechseln, sucht Ihre Suunto t6c automatisch nach Signalen von einem Brustgurt. Sobald er diese Signale empfängt, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Die Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit beginnt, sobald Sie die Stoppuhr einschalten, und endet, wenn Sie die Stoppuhr abschalten.

Verwendung der Stoppuhr

Die Stoppuhr (**CHRONO** (Chrono)) wird standardmäßig in der obersten Zeile von **DISPLAY 1** (Anzeige 1) angezeigt. Sie können die Anzeigen des Modus **TRAINING** unter der Option **DISPLAYS** (Anzeigen) anpassen.

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Starten Sie im Modus **TRAINING** die Stoppuhr über [Start Stop]. Während die Stoppuhr läuft, können Sie durch Drücken der Taste [Lap +] Zwischenzeiten setzen.
2. Stoppen Sie die Stoppuhr, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.
3. Fahren Sie mit einer anderen Zwischenzeit fort, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.

Um die Stoppuhr zurückzusetzen und das letzte Protokoll anzuzeigen, halten Sie die Taste [Lap +] gedrückt.

 **HINWEIS:** Sie müssen die Stoppuhr anhalten, bevor Sie die Zeit zurücksetzen können.

2.3 Auswertung Ihrer Trainingsdaten

Anzeigen der Protokolle

Während die Stoppuhr läuft, zeichnet die Suunto t6c unterschiedliche Daten über Ihre Trainingseinheiten auf. Welche Daten aufgezeichnet werden, hängt von Ihren persönlichen Einstellungen ab. Diese Daten werden auf dem Speicher Ihres Geräts gespeichert.

 **HINWEIS:** Sie müssen die Stoppuhr anhalten, bevor Sie auf die Daten im Protokoll zugreifen können.

So zeigen Sie die Daten Ihrer letzten Trainingseinheiten im Protokoll an:

1. Halten Sie die Taste [Lap +] im Modus **TRAINING** gedrückt, um eine Zusammenfassung des zuvor aufgezeichneten Protokolls anzuzeigen.
2. Drücken Sie die Taste [Lap +], um durch die einzelnen Angaben zu blättern.

Verwendung von Training Manager

Sie können die Trainingsprotokolle vom Speicher der Suunto t6c in Suunto Training Manager übertragen, um sie genauer auszuwerten. Suunto Training Manager zeichnet

bis zu sieben Körperparameter einer Trainingseinheit auf: Herzfrequenz, EPOC, Training Effect, Atemvolumen, Atemfrequenz, Sauerstoffaufnahme und Kalorienverbrauch.

So übertragen Sie Ihre Trainingsdaten vom Suunto t6c in Training Manager:

1. Schließen Sie Ihren Suunto t6c über das mitgelieferte Datenkabel an den USB-Anschluss Ihres Computers an.
2. Übertragen Sie die Protokolldateien entsprechend der Anleitung in der Online-Hilfe für Suunto Training Manager in Suunto Training Manager.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 2/2008.
All rights reserved.